

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN  
MUROTTAL TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA  
LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh:**

**Yossi Ilham Putra Budiyanto**  
**J 210.140.065**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN MUROTAL  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA  
DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Oleh :

**YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO**

**J210140065**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

**Dosen Pembimbing**



**Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med.**

**NIK. 745**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN MUROTTAL  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA  
DHARMA BAKTI SURAKARTA**

**OLEH :**

**YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO**

**J210 140 065**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari, Senin 4 Juni 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Arina Maliya, S. Kep., Ns., M.Si. Med (Ketua Dewan Penguji) (.....)
2. Ns. Beti Kristinawati, M.Kep., Sp.Kep.MB (Anggota I Dewan Penguji) (.....)
3. Wachidah Yuniartika, S. Kep., Ns., M.Kep (Anggota II Dewan Penguji) (.....)

Surakarta, 4 Juni 2018

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



**Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes**

**NIR 786/ NIDN. 0617117301**

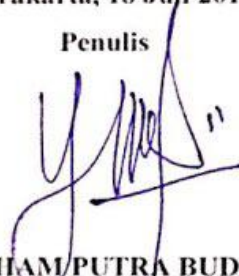
## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 18 Juli 2018

Penulis



YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO  
J 210 140 065

## **MOTTO**

*Dengan Menyebut Nama Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang*

“Hai orang-orang yang beriman, mintlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(QS. Al-Baqarah: 153)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Allah SWT kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah :6-8)

“Dan Allah bersama orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Anfal: 66)

“ Waktu bagaikan pedang. Jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik (untuk memotong), maka ia akan memanfaatkanmu (dipotong).”

( HR. Muslim)

“The best results will never betray a struggle”. ( Hasil yang terbaik tidak akan pernah mengkhianati sebuah perjuangan)”

( Yossi Ilham Putra Budiyanto)

## **PERSEMBAHAN**

Hasil karya kecil ini aku persembahkan kepada :

1. Sujud syukur kepada Allah SWT, Nabi dan para Rasulnya atas segala limpahan rahmat, berkah, serta hidayah-Nya, yang memberikanku kesabaran, kekuatan, ketabahan, petunjuk dalam menghadapi salah satu ujian hidup untuk masa depanku.
2. Kedua orang tuaku Ayah dan Ibu yang dengan ketulusan hati memberikan doa, motivasi, kasih sayang, yang tak terbatas dan disetiap tetes keringatku adalah doa dan harapan untukku.
3. Kakak - kakakku yang telah memberikanku semangat dan dukungan serta kasih sayangnya kepadaku.
4. Teman – teman terdekat yang senantiasa setia dengan kesabarannya, memberi motivasi, memberikan semangat, doa, mendukungku dan kasih sayangnya.
5. Seseorang yang senantiasa memberiku semangat, motivasi, doa, dukungan dan kasih sayangnya.
6. Teman-teman seperjuangan saya di FIK Keperawatan terimakasih atas perhatian dan persaudaraan yang penuh kasih sayangnya yang kita jalani selama ini
7. Almamaterku tercinta yang mengubahlelahku menjadi ilmu yang bermanfaat.  
Aamiin Allohmma Aamiin.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillahirobil'alamin* puji syukur kita kehadiarat Allah SWT yang atas rahmatnya kita masih diberi kesempatan menikmati indahnya anugrah terindah yang telah diberikan di dunia ini dengan nikmat sehat *wal afiat* tanpa kekurangan suatu apapun. Sholawat serta salam semoga selalu kita curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menghantarkan kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Rasa syukur dan terimakasih peneliti karena dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Murottal Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta”. Proposal skripsi yang disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Peneliti menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan dan tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terkait. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Mutalazimah, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arum Pratiwi, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Progam Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa dengan sabar mengarahkan, memberi masukan serta membimbing peneliti untuk menyusun proposal skripsi ini hingga selesai.
4. Pihak Dinas Sosial Surakarta, Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta dan Panti Jompo Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam memberikan data yang diperlukan peneliti.

5. Kedua orang tua yang selalu mendoakan, sumber semangat yang memberikan kekuatan dan kesabaran di perantauan dan telah menjadi sumber pendukung utama secara materi dan moral dalam penulisan proposal skripsi ini.
6. Sahabat dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan memberi semangat dalam menyelesaikan proposal skripsi.
7. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun secara tidak langsung, serta mendukung dan mendoakan dalam penyusunan proposal ini.

***Billahi Fii Sabililhaq Fastabiqul Khoirot***  
***Wassalamualaikum Wr. Wb.***

Surakarta, 30 Mei 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan teori.....	13
1. Lansia.....	13
2. Klasifikasi Lansia.....	14
a. Pralansia.....	14
b. Lansia.....	14
c. Lansia resiko tinggi.....	14
d. Lansia potensial.....	14

e. Lansia tidak potensial.....	14
3. Karakteristik Lansia.....	14
4. Proses Menua.....	15
a. Perubahan fisik.....	15
b. Perubahan psikologis.....	16
c. Perubahan psikososial.....	17
5. Insomnia.....	17
a. Pengertian.....	17
b. Penyebab insomnia.....	18
1) Faktor internal.....	18
a) Penuaan.....	18
b) Psikologi.....	18
c) Fisik.....	19
2) Faktor eksternal.....	19
a) Lingkungan.....	19
c. Macam – macam insomnia.....	20
1) Insomnia primer.....	20
2) Insomnia sekunder.....	20
d. Karakteristik gangguan insomnia.....	21
1) <i>Sleep onset insomnia</i> .....	21
2) <i>Sleep maintenance insomnia</i> .....	21
3) <i>Early awakening insomnia</i> .....	21
e. Mekanisme insomnia pada lansia.....	21
f. Terapi penderita insomnia.....	22
1) Terapi farmakologi.....	22
a) <i>Benzodiazepine</i> .....	23
b) <i>Non benzodiazepine</i> .....	23
2) Terapi non farmakologi.....	23

	a) <i>Stimulasi control</i> .....	23
	b) <i>Sleep restriction</i> .....	24
	c) <i>Sleep hygiene</i> .....	24
	d) <i>Cognitive behavioral therapy</i> .....	24
	e) Terapi pengaturan diri.....	25
	f) Terapi psikologi.....	25
	g) Terapi genggam jari.....	25
	h) Terapi murotal.....	26
6.	Genggam jari.....	26
	a. Pengertian.....	26
	b. Manfaat.....	27
	c. Prosedur gerakan.....	27
	d. Mekanisme kerja genggam jari untuk menurunkan insomnia.....	28
7.	Terapi musik murotal.....	29
	a. Pengertian.....	29
	b. Prosedur terapi.....	30
	c. Mekanisme kerja murotal untuk menurunkan insomnia.....	30
B.	Kerangka Teori.....	32
C.	Kerangka Konsep.....	33
D.	Hipotesis penelitian.....	33
BAB III	METODE PENELITIAN	34
A.	Jenis dan desain penelitian.....	34
B.	Waktu dan tempat penelitian.....	35
C.	Populasi dan sampel.....	35
	1. Populasi.....	35
	2. Sampel.....	36

a.	Kriteria inklusi.....	36
b.	Kriteria eksklusi.....	37
c.	Teknik sampling.....	37
D.	Variabel penelitian.....	38
1.	Variabel independen (variabel bebas).....	38
2.	Variabel dependen (variabel terikat).....	38
E.	Definisi oprasional.....	39
F.	Instrumen penelitian.....	39
G.	Uji validitas dan Reliabilitas.....	42
H.	Etika penelitian.....	42
1.	<i>Freedom form harm</i> .....	43
2.	<i>Fredom from exploitation</i> .....	43
3.	<i>The risk / benefit ratio</i> .....	43
I.	Pengelolaan dan analisis data.....	43
1.	Pengelolaan data.....	43
a.	<i>Editing</i> .....	43
b.	<i>Coding</i> .....	44
c.	<i>Tabulating</i> .....	44
2.	Analisis data.....	44
a.	Analisis univariat.....	44
b.	Analisis bivariat.....	45
J.	Jalannya penelitian.....	45
1.	Tahap persiapan.....	45
2.	Tahap pelaksanaan.....	45
3.	Tahap penyelesaian akhir.....	49
K.	Alur penelitian.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A.	Hasil penelitian.....	51

1. Karakteristik responden.....	51
2. Analisis univariat.....	53
3. Analisis bivariat.....	55
B. Pembahasan.....	57
1. Karakteristik responden.....	57
2. Gambaran insomnia pada lansia.....	61
3. Pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.....	63
4. Efektifitas pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.....	66
C. Keterbatasan penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik relaksasi genggam jari.....	28
Gambar 2.2	Kerangka teori.....	32
Gambar 2.3	Kerangka konsep.....	33
Gambar 3.1	Desain penelitian.....	34
Gambar 3.3	Alur penelitian.....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi oprasional.....	39
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden menurut umur, jenis kelamin, pendidikan dan lamanya insomnia.....	51
Tabel 4.2	Data statistik insomnia.....	53
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi kategori insomnia.....	54
Tabel 4.4	Uji normalitas data <i>kolmogorov-smirnov test</i> .....	55
Tabel 4.5	Hasil <i>uji paired t-test</i> .....	56
Tabel 4.6	Hasil <i>uji independent t-test</i> .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan menjadi responden
Lampiran 2	Persetujuan menjadi responden
Lampiran 3	Kuesioner penelitian
Lampiran 4	Insomnia Rating Scale
Lampiran 5	Standart operasional prosedur terapi genggam jari dan terapi murotal
Lampiran 6	Data karakteristik responden
Lampiran 7	Data tingkat insomnia <i>pre test</i> dan <i>post test</i>
Lampiran 8	Hasil analisis data
Lampiran 9	Dokumentasi



# **PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN MUROTAL TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**

## **Abstrak**

**Pendahuluan** Insomnia merupakan gangguan tidur yang berhubungan dengan proses penuaan, lansia akan mengalami penurunan fungsi organ seperti fisik, psikologis, psikososial, spiritual. Terapi yang dapat mengatasi masalah tidur pada lansia dapat berupa terapi farmakologis seperti *benzodiazepine* yang memiliki efek samping seperti ketidakseimbangan psikomotorik, penurunan konsentrasi dan kognitif. Terapi non farmakologis seperti terapi genggam jari dan murotal dapat menjadi alternatif karena tidak menimbulkan efek samping. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia. **Metode penelitian** ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan desain penelitian *non-equivalent control group with pre and post test*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan 30 responden, 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sebagai kelompok eksperimen dan Panti Wreda Aisyiyah Surakarta sebagai kelompok kontrol. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya pengaruh terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu *pre test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar  $t_{hitung} 1,382$  ( $p-value = 0,178$ ) dan *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar  $t_{hitung} 7,099$  ( $p-value = 0,001$ ). Pemberian terapi genggam jari dan murotal efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan hasil uji *paired t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen di peroleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,388 ( $p-value = 0,001$ ) dan hasil uji *paired t-test* pada kelompok kontrol *pre test* dan *post test* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,468 ( $p-value = 0,164$ ). **Kesimpulan** dari peneliti ini ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.

**Kata kunci :** Genggam Jari, Murotal, Lansia, Insomnia

**INFLUENCE OF GIFTING THERAPY AND MUROTAL THERAPY THROUGH  
INSOMNIA EVENTS IN LANSIA IN PAYI WREDA DHARMA BAKTI  
SURAKARTA**

***Abstract***

*Preliminary Insomnia is a sleep disorder that is associated with aging, the elderly will decline in organ function such as physical, psychological, psychosocial, spiritual. Therapies that can cope with sleep problems in the elderly can be a pharmacological therapy like benzodiazepine drugs have side effects such as psychomotor imbalance, concentration and cognitive decline. Non-pharmacological therapies such as handheld fingers and murotal can be an alternative Because it does not cause side effects. The purpose of this study to Determine the effect of handheld fingers and murotal on the incidence of insomnia in the elderly. This type of research in this study is quasy experimental research design with non-equivalent control group with pre and post test. Sampling in this study using simple random sampling technique and Obtained 30 respondents, 15 respondents as the experimental group and 15 respondents as the control group. The research was conducted at the Hospice Wredha Dharma Bhakti Surakarta as an experimental group and Hospice Aisyiyah Surakarta as the control group. Analysis of the Data in use using the paired t-test and t-test independet test. The results Showed the effect of therapy handheld finger and murotal on the incidence of insomnia in the elderly in the Hospice Wredha Dharma Bhakti Surakarta pre-test control group and the experimental group amounted  $t_{count}$  1,382 ( $p$ -value = 0178) and post-test control group and the experimental group amounted to  $t_{count}$  7099 (Value- $p$  = 0.001). Therapy handheld fingers and murotal effective in lowering the level of insomnia in the elderly with test results of paired t-test insomnia pre-test and post test experimental group Obtained  $t_{count}$  8388 ( $p$ -value = 0.001) and test paired t-test results in the control group pre test and post-test Obtained  $t_{count}$  1,468 ( $p$ -value = 0164). The conclusion of this research there is the effect of handheld fingers and murotal on the incidence of insomnia in the elderly.*

**Keywords :** *Handheld Finger, Murotal, Ederly, Insomnia*